

## *Vedic Chant „ Im Einklang“*



*An diesem Nachmittag werden wir unsere Yogapraxis mit Mantra unterstützen und Rezitationen üben*

Vedic Chant entwickelt die Fähigkeit zuzuhören, die Geduld und die Erinnerungsfähigkeit.

Aber vor allem ist es eine Möglichkeit, die Stille zu erfahren, die Stille des Zuhören, in der, wie Desikachar sagt "*nothing else should enter the mind*" (Nichts anderes in den Geist eindringen sollte).

Wenn wir unserem Geist erlauben in Stille zu sein, erfahren wir den Zustand des nirodha, und das ist Yoga.

Monika Mayer Yogalehrerin BDY/EYU

Samstag, 07.11.2020

15.00 bis 18.00

Yogaschule Nordbayern

90429 Nürnberg, Müllnerstr. 24

Seminargebühr: 25 Euro